PORTUGUÊS

# Polar FT7

## Manual do utilizador

# ÍNDICE

# 1. BENEFÍCIOS DO COMPUTADOR DE TREINO POLAR FT7

## FACILIDADE DE TREINO

*Com o computador de treino Polar FT4 é fácil iniciar o treino com base na frequência cardíaca.*

## MOTIVAÇÃO

*O EnergyPointer motiva-o para treinar na zona adequada para melhorar a sua fitness ou queimar gordura.*

## SATISFAÇÃO

*O transmissor têxtil Polar WearLink® torna a sua sessão de treino mais agradável.*

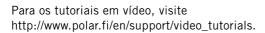
# 2. PRINCIPIAR

## Conheça o seu computador de treino Polar FT7

O **computador de treino** grava e exibe a sua frequência cardíaca e outros dados durante o treino.

O transmissor **WearLink®**+ transmite o sinal de frequência cardíaca para o computador de treino. O transmissor WearLink+ é constituído por um conector (A) e por uma tira elástica (B).

Poderá transferir a versão mais recente deste manual do utilizador em www.polar.fi/support.

Para os tutoriais em vídeo, visite
http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

## Botões e menu do FT7

▲ PARA CIMA:

- Entrar no menu
- Ajustar valores
- Percorrer as listas de selecção
- Alterar o mostrador do relógio quando premido longamente no visor da Hora

● OK:

- Confirmar selecções
- Seleccionar o tipo de treino ou as definições de treino

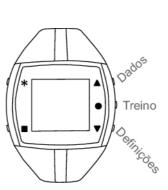
▼ PARA BAIXO:

- Entrar no menu
- Percorrer as listas de selecção
- Ajustar valores

■ PARA TRÁS:

- Sair do menu
- Voltar ao nível anterior
- Cancelar a selecção
- Deixar as definições inalteradas
- Voltar ao visor da Hora premindo demoradamente

✱ LUZ:

- Iluminar o visor
- Entrar no Menu Rápido a partir do visor da Hora, quando premido demoradamente, para bloquear botões, definir o alarme ou seleccionar o fuso horário
- Premindo demoradamente durante o treino **LIGA/DESLIGA** os sons de treino ou bloqueia botões
- Modo Nocturno durante o treino: Prima LUZ uma vez durante a gravação

e a retroiluminação será activada ao premir qualquer botão. O modo nocturno é desligado quando o FT7 regressa ao modo Hora.

## Iniciar com as Definições Básicas

Para activar o seu computador de treino Polar FT7, prima qualquer botão durante pelo menos um segundo. Uma vez activado, o FT7 não pode ser desligado.

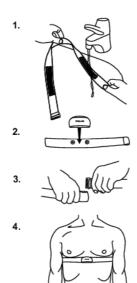
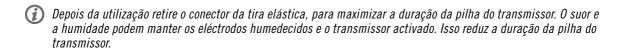
1. **Idioma:** Seleccione **Alemão**, **Inglês**, **Espanhol**, **Francês** ,**Italiano**, **Português**, **Finlandês** ou **Sueco** com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO. Prima OK.
2. É exibida a indicação **Digite definições básicas**. Prima OK.
3. Seleccione o **Formato da Hora**.
4. Introduza a **Hora**.
5. Introduza a **Data**.
6. Seleccione **Unidades**. Defina métricas (KG, CM) ou imperiais (LBS, FT). Ao seleccionar lbs/ft, as calorias são exibidas em CAL, caso contrário são apresentadas em KCAL. *O consumo calórico é medido em quilocalorias.*
7. Introduza o **Peso**.
8. Introduza a **Altura**.
9. Introduza a **Data de nascimento**.
10. Seleccione o **Sexo**.
11. **É exibida a pergunta: Definições** OK? Confirme e guarde as definições, seleccionando **Sim**. É exibida a informação **Definições básicas concluídas**e o FT4 entra no modo da Hora. Para alterar as definições, seleccione **Não**. É exibida a indicação: **Introduza as definições básicas**. Reintroduza as suas definições básicas.

Posteriormente, poderá alterar as informações do utilizador. Para obter mais informações consulte Definições (página 12).

# 3. TREINO

## Colocar o transmissor

1. Molhe bem os eléctrodos da tira elástica, com água corrente.
2. Prenda o conector à tira elástica. Ajuste o comprimento da tira para que fique justa mas confortável.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade da tira.
4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e na vertical.

*Depois da utilização retire o conector da tira elástica, para maximizar a duração da pilha do transmissor. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos humedecidos e o transmissor activado. Isso reduz a duração da pilha do transmissor.*

Para obter mais informações detalhadas sobre a manutenção do transmissor, consulte Instruções de lavagem para o Transmissor WearLink+ (página 14).

## Iniciar o treino

1. Coloque o transmissor e o computador de treino.
2. Prima OK. Espere até aparecer a frequência cardíaca e depois prima OK para iniciar a gravação.

Para modificar o som de treino, a visualização da frequência cardíaca, a função HeartTouch ou os limites das zonas antes de iniciar a gravação da sessão de treino, seleccione **Definições** > **Definições de Treino**. Para mais informações, consulte Definições de treino (página 12).

*O ficheiro de treino só é guardado se estiver a gravar há mais de um minuto.*

### Cronómetro da duração do exercício

O FT7 tem um cronómetro da duração do exercício, que lhe permite registar apenas o tempo de exercício sem usar o transmissor.

1. Para cronometrar o exercício, prima OK duas vezes. É exibida a indicação **Iniciado**.
2. Prima PARA BAIXO até visualizar o ecrã **DURAÇÃO/ HORA**.
3. Pode controlar o tempo decorrido. Quando lhe for exibida a indicação**Verificar transmissor de frequência cardíaca!**, prima OK para continuar a cronometrar.
4. Para parar o cronómetro, prima PARA TRÁS duas vezes.
5. É apresentado um resumo e poderá verificar o tempo decorrido.

## Queimar gordura ou melhorar a forma física

Durante o treino, o Polar FT7 indica-lhe a intensidade de treino ideal para queimar gordura e melhorar a

forma física. Estas intensidades poderão variar consoante o a sua forma física e estado psicológico. Quando inicia a gravação de uma sessão de treino, o FT7 analisa a sua forma física e, se necessário, ajusta as intensidades em conformidade.

Este computador de treino inteligente consegue detectar a sua forma física diária a partir da frequência cardíaca e da respectiva variabilidade. Quando o seu corpo está recuperado de sessões de treino anteriores e não está cansado ou stressado, você está preparado para mais treino intenso.

O efeito do seu treino é exibido, em tempo real, na unidade de pulso. As zonas de intensidade de queima de gordura e de fitness estão separadas por uma linha vertical ponteada. Esta linha é automaticamente detectada pelo FT7 e deslocada de acordo com a sua forma física actual.

No mostrador, a indicação
**EFEITO** muda para **QUEIMA DE GORDURA** ou **FITNESS**, consoante a zona em que está a fazer exercício.

1. Frequência cardíaca actual
2. Valor limite da frequência cardíaca entre as zonas de intensidade de queima de gordura e de fitness. A indicação ~ deixa de ser apresentada quando, de acordo com o necessário, o FT7 ajusta as zonas de intensidade à sua forma física actual.

**QUEIMA DE GORDURA** (o símbolo do coração está do lado esquerdo da linha)
Na zona de queima de gordura a intensidade de treino é menor e a fonte de energia é, sobretudo, a gordura. Sendo assim, a gordura é queimada de modo mais eficaz e o seu metabolismo, sobretudo a oxidação da gordura, aumenta.

**FITNESS** (o símbolo do coração está do lado direito da linha)
Na zona de fitness a intensidade de treino é maior e o utilizador está a melhorar a fitness cardiovascular, ou seja, a fortalecer o coração e a aumentar a circulação de sangue para os músculos e pulmões. Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia.

Pode bloquear o exercício nas zonas de queima de gordura ou de fitness, consoante o seu objectivo para a sessão de treino em curso.

Quando estiver na zona pretendida prima OK durante um segundo para bloquear. É exibida a indicação Zona de queima de gordura bloqueada ou Zona de fitness bloqueada. Se estiver a treinar a uma intensidade superior ou inferior, a unidade de pulso emite um sinal sonoro. Por exemplo, nesta imagem a zona de queima de gordura está bloqueada. Para desbloquear uma zona, prima OK durante um segundo.

## Durante o treino

Durante a gravação de uma sessão de treino são exibidas as seguintes informações. Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para mudar de visor.

**FREQUÊNCIA CARDÍACA**
Frequência cardíaca actual

**CALORIAS**
Calorias queimadas durante a sessão de treino.

**DURAÇÃO**
A duração da sessão de treino
**HORA**
Indica a hora.

**Fitness**(o símbolo do coração está do lado direito da linha)
Frequência cardíaca actual. Está a exercitar-se numa zona de melhoria da fitness.

*O FT7 tem uma função de memória do ecrã, que recorda o último ecrã (o ecrã calorias, por exemplo) que utilizou durante a sessão de treino. Da próxima vez que iniciar uma sessão de treino o ecrã selecciona automaticamente o ecrã calorias.*

**Heart Touch™**

Se aproximar o computador de treino do conector do transmissor durante o treino é exibida a hora. A luz de retroiluminação também se acende se tiver premido o botão LUZ durante a sessão de treino. **Active/Desactive** a função HeartTouch em **Definições** > **Definições de treino** > **HeartTouch**.

## Pausar/Parar o treino

1. Para fazer uma pausa na gravação da sessão de treino, prima PARA TRÁS; é exibida a indicação **Continuar/ Sair**. Para prosseguir a gravação prima OK.
   Se passados cinco minutos não tiver continuado a gravação, o FT7 recordar-lho-á automaticamente, emitindo uma sinal sonoro. Ouvirá o som a cada dez minutos até a gravação da sessão ser retomada ou parada.
   Nota: Se o modo de som estiver desligado o visor fica no modo de pausa até o utilizador fazer a selecção seguinte ou a pilha ficar esgotada.
2. Para parar a gravação, prima novamente PARA TRÁS. É exibida a indicação **Parada** .

Consulte Resumo do Treino (página 9) para ver as informações sobre a sessão de treino.

*As informações sobre a sessão de treino só serão mostradas se a gravação tiver durado mais de dez minutos.*

**Retire o conector do transmissor da tira e lave-a com água corrente depois de cada utilização. Lave a tira à máquina regularmente, a 40ºC/104ºF, ou pelo menos após cada cinco utilizações.** Para obter mais informações sobre os cuidados a ter com o transmissor, consulte Instruções de lavagem para o Transmissor WearLink+ (página 14)

# 4. APÓS O TREINO

## Resumo do Treino

O Polar FT7 exibe um resumo do treino após cada sessão:

**DURAÇÃO**
A duração da sessão de treino
**CALORIAS**
O consumo calórico durante a sessão de treino.

**MÉDIA**
Frequência cardíaca média durante a sessão de treino
**MÁXIMA**
Frequência cardíaca máxima durante a sessão de treino

**QUEIMA DE GORDURA**
Tempo gasto na zona de queima de gordura
**FITNESS**
Tempo gasto na zona de melhoria da fitness

## Rever os dados de treino

Para rever os seus dados de treino, seleccione **MENU** > **Dados**. Depois, seleccione **Ficheiros de treino**, **Resumos semanais**, **Totais desde xx.xx.xx**, **Eliminar ficheiros** ou **Reiniciar totais**.

### Ficheiros de treino

Para rever dados de treinos anteriores, seleccione **MENU** > **Dados** > **Ficheiros de treino**. Depois, seleccione a data e hora que pretende ver.

Dia da criação do ficheiro: xx.xx.xx
Hora da criação do ficheiro: xx:xx
Cada barra representa um ficheiro de sessão de treino. Seleccione a sessão de treino que pretende visualizar.

**DURAÇÃO**
A duração da sessão de treino
**CALORIAS**
O consumo calórico durante a sessão de treino

**MÉDIA**
Frequência cardíaca média durante a sessão de treino
**MÁXIMA**
Frequência cardíaca máxima durante a sessão de treino

**QUEIMA DE GORDURA**
Tempo gasto na zona de queima de gordura
**FITNESS**
Tempo gasto na zona de melhoria da fitness

### Eliminar ficheiros

O número máximo de ficheiros de treino é 99. Quando a memória de **Ficheiros de Treino** fica cheia, o ficheiro de treino mais antigo é substituído pelo mais recente. Para guardar o ficheiro durante mais tempo transfira-o manualmente para o serviço Web Polar em www.polarpersonaltrainer.com.

- Para eliminar um ficheiro de treino seleccione **Dados** > **Eliminar** > **Ficheiro de treino** > OK.
- Seleccione o ficheiro que pretende eliminar, prima OK.
- **É exibida a pergunta: Eliminar ficheiro?** Seleccione **Sim**.
- **É exibida a pergunta: Remover do total?** Para remover o ficheiro dos totais seleccione **Sim**.

### Eliminar todos os ficheiros

- Seleccione **Dados** > **Eliminar** > **Todos os ficheiros** > OK.
- **É exibida a pergunta: Eliminar fich. todos?** Seleccione **Sim**. É exibida da informação: **Todos os ficheiros eliminados**.

*Para cancelar a eliminação de ficheiros, prima PARA TRÁS até visualizar a hora.*

## Resumos semanais

Para rever o resumo do treino semanal, seleccione **MENU** > **Dados** > **Resumos semanais**

.

**SEMANA**
Data do início e do fim da semana
Procurar ficheiros

**DURAÇÃO**
A duração das sessões de treino
**SESSÕES**
O número de sessões de treino durante a semana seleccionada.

**CALORIAS**
O consumo calórico total durante a semana

### Reiniciar resumos semanais

Para reiniciar os resumos semanais, seleccione **Dados** > **Reiniciar resumos semanais** > OK. É exibida a pergunta**Reiniciar semanas?** Seleccione **Sim**para reiniciar os resumos semanais.

## Totais

Para rever os seus totais de treino, seleccione **MENU** > **Dados** > **Totais desde xx.xx.xxxx**

**DADOS**
Totais desde 01.09.2009

**DURAÇÃO**
A duração total das sessões de treino
**SESSÕES**
O número total de sessões de treino

**CALORIAS**
O consumo calórico total durante as sessões de treino

**Reiniciar totais**

Para reiniciar os totais seleccione **Dados** > **Reiniciar totais** e **Sim**.

## Transferir dados

Para um acompanhamento a longo prazo, guarde todos os seus ficheiros de treino no serviço Web polarpersonaltrainer.com. Neste site pode consultar informações detalhadas sobre o seu treino e entendê-lo melhor. Com o Polar FlowLink* é fácil transferir ficheiros de treino para o serviço Web. Em alternativa, pode transferir manualmente os seus dados de treino para o polarpersonaltrainer.com.

**Como configurar o PC para a transmissão de dados**

1. Registe-se no site polarpersonaltrainer.com
2. Transfira e instale o software Polar WebSync no seu computador, a partir do polarpersonaltrainer.com.
3. O software WebSync é automaticamente activado quando a caixa "Launch the Polar WebSync" (Iniciar Polar WebSync) é marcada no final da instalação.
4. Conecte o FlowLink à porta USB do computador. Quando o FlowLink está conectado ao PC, o símbolo DADOS fica amarelo. Coloque o computador de treino sobre o FlowLink, com o ecrã virado para baixo.
5. Siga o processo e as instruções para a transferência de dados do software WebSync, no ecrã do seu computador. Para mais instruções sobre transferência de dados, consulte a "Ajuda" em polarpersonaltrainer.com.

*Futuramente, para transferir dados, siga os pontos 4 e 5 acima.*

* Necessita de utilizar o Polar FlowLink, adquirido separadamente.

# 5. DEFINIÇÕES

## Definições do Relógio

Seleccione o valor que pretende eliminar e prima OK. Ajuste os valores com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e confirme com OK.

Seleccione **Definições** > **Relógio, hora e data** .

- **Alarme**: Defina o alarme para **Desligado** ou **Ligado**. Se seleccionar **Ligado**, defina as horas e minutos. Prima PARA TRÁS para parar o alarme ou PARA CIMA/PARA BAIXO/OK para efectuar uma pausa de 10 minutos. O alarme não pode ser usado durante o treino.
- **Hora**: Seleccione **Hora 1** e defina o formato da hora, as horas e os minutos. Seleccione **Hora 2** para definir a hora de um outro fuso horário somando ou subtraindo horas. No modo da Hora pode mudar rapidamente da **Hora 1** para **Hora 2** premindo PARA BAIXO, sem libertar. Quando a **Hora 2** está seleccionada, o número **2** é exibido no canto inferior direito do visor.
- **Fuso horário**: Seleccione o fuso horário 1 ou 2.
- **Date**: Defina a data.
- **Mostrador do relógio** : Seleccione **Só hora**, **Hora e logótipo** ou **Logótipo aniversário** (Seleccionável apenas na data de aniversário). Para alterar rapidamente o Mostrador do relógio, prima, PARA CIMA, sem libertar. É exibida a indicação**Mostrador do relógio mudado** .

*Pode criar um logótipo com um programa de edição de imagem e transferi-lo para o seu computador de treino Polar FT7 utilizando o software Polar WebSync. Para mais informações, consulte o site polar.fi/support*

## Definições de treino

Seleccione **Definições** > **Definições de treino**

- **Sons de treino**: Seleccione **Desligados** ou **Ligados**.
- **Vista da frequência cardíaca**: Defina o FT7 para exibir a frequência cardíaca em **Batimentos por minuto (BPM)** ou em **Percentagem do valor máximo (% DO MÁX)**.

***BPM**: O trabalho do seu coração, expresso em batimentos por minuto.*
***% DO MÁX**: O trabalho do seu coração, expresso em % da frequência cardíaca de reserva.*

- **HeartTouch**: Seleccione **Ligada** ou **Desligada**. Se aproximar o computador de treino do conector do transmissor durante o treino é exibida a hora. A luz de retroiluminação também se acende se tiver premido o botão LUZ durante a sessão de treino.
- **Limite superior da frequência cardíaca**: ajuda-o a treinar na sua zona-alvo da frequência cardíaca (por exemplo, aconselhada por um médico). Defina o limite superior da frequência cardíaca para**Ligado** e ajuste-o com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e prima OK.

## Definições do utilizador

Seleccione **Definições** > **Definições do utilizador**

- **Peso**: Introduza o seu peso.
- **Altura**: Introduza a sua altura.
- **Data de nascimento**: Introduza a sua data de nascimento
- **Sexo**: Seleccione **MASCULINO** ou **FEMININO**.
- **Frequência cardíaca máxima**: é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o esforço físico máximo. Altere o valor predefinido apenas se conhecer o seu valor medido em laboratório.

## Definições gerais

Seleccione **Definições** > **Definições gerais** .

- **Sons de botões**: Seleccione a opção **Ligados** ou **Desligados**, para o som dos botões.
- **Unidades**: Seleccione **Métricas (kg/km)** ou **Imperiais (lb/ft)**. Ao seleccionar lb/ft, as calorias são exibidas em Cal, caso contrário são apresentadas em kcal. As calorias são medidas em quilocalorias.
- **Dia de início da semana**: Seleccione o dia de início da semana **Segunda-feira**, **Sábado** ou **Domingo**.
- **Idioma**: Seleccione **Alemão, Inglês, Espanhol, Francês Italiano, Português, Finlandês** ou **Sueco**.

# 6. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Registe o seu produto Polar, em http://register.polar.fi/, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades.

*O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio electrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, polarpersonaltrainer.com, fórum de discussão Polar e registo para o Boletim Informativo.*

## Cuidados a ter com o seu computador de treino FT7

**Computador de treino**: Limpe com uma solução de água e sabão suave, seque com uma toalha. Para manter a resistência à água, não prima os botões debaixo de água. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza). Mantenha num local fresco e seco. Não guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto) nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

## Instruções de lavagem para o Transmissor WearLink+

**Transmissor WearLink+**: **Retire o conector do transmissor da tira e lave-a com água corrente depois de cada utilização.** Seque o conector utilizando uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

**Lave a tira à máquina regularmente, a 40ºC/104ºF, ou pelo menos após cada cinco utilizações.** Procedendo deste modo garante medições rigorosas e maximiza a vida útil do transmissor. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho, não seque com centrifugação, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não utilize detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Nunca coloque o conector do transmissor numa máquina de lavar ou de secar!

**Seque e guarde a tira elástica e o conector do transmissor separadamente para maximizar a duração da pilha do transmissor.** Lave a tira à máquina antes de a guardar durante um período de tempo prolongado e sempre que houver contacto com água de piscina com elevado teor de cloro.

## Assistência

Durante os dois anos do período da garantia, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro.

## Substituir as pilhas

O FT7 e WearLink+ utilizar uma pilha que pode ser mudada pelo utilizador. Para mudar a pilha, siga cuidadosamente as instruções.

Tenha presente o seguinte:

- O indicador de pilha fraca é exibido quando a pilha apresenta uma carga de 10-15%.
- O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha mais rapidamente.
- Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que a temperatura sobe.
- A retroiluminação e os sons são automaticamente desactivados quando o símbolo de pilha fraca é exibido. Os alarmes definidos antes do símbolo de pilha fraca ser exibido permanecem activos.

### Para mudar a pilha:

Ao substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, substitua-o por um novo. Pode adquirir kits de anel vedante/pilha em revendedores Polar bem equipados e em Centros de assistência Polar autorizados. Nos EUA e no Canadá, pode adquirir anéis vedantes nos centros de assistência Polar autorizados. Nos EUA os kits de anel vedante/pilha também estão disponíveis em

www.shoppolar.com.

Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão contacte imediatamente um médico.

As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite ligar acidentalmente os dois pólos entre si, com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se o fizer pode provocar um curto-circuito na pilha fazendo com que esta se descarregue mais rapidamente. Tipicamente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas poderá diminuir-lhe a capacidade e, consequentemente, a duração.

1. Abra a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a de CLOSE (Fechar) para OPEN (Abrir).
2. 
   - Quando mudar a pilha do computador de treino (2a), abra a tampa do compartimento da pilha e retire a pilha, com cuidado, utilizando um pequeno estilete rígido. É preferível utilizar uma ferramenta não metálica para retirar a pilha. Tenha cuidado para não danificar o elemento metálico (*) ou as ranhuras do som. Insira uma nova pilha, dentro do respectivo compartimento, com o pólo positivo (+) voltado para a tampa.
   - Quando mudar a pilha do transmissor (2b), coloque a pilha dentro do respectivo compartimento, com o pólo positivo (+) voltado para a tampa.
3. Substitua o anel vedante por um novo, encaixando-o muito bem na ranhura da tampa, para garantir a resistência à água.
4. Volte a colocar a tampa e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (Fechar).
5. Se substituiu a pilha do computador de treino volte a introduzir as definições básicas.

Perigo de explosão caso a pilha seja substituída por outra do tipo errado.

## Precauções

O computador de treino Polar FT7 foi concebido para o ajudar a alcançar objectivos pessoais de fitness e indicar o nível de esforço e intensidade fisiológicos durante as sessões de treino. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

**Minimizar eventuais riscos**

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder sim a qualquer destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos cinco anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?

- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça que, para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração/tensão arterial/patologias do foro psicológico/asma/problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

**É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o treino.** Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, pare o exercício ou continue com menos intensidade.

**Se tem um pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado**, estará a usar o Polar FT7 por sua conta e risco. Antes de começar a usá-lo, faça uma prova de esforço sob a supervisão de um médico. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do Polar FT7.

**Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto**, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento.

*O impacto combinado da humidade e do atrito intenso pode originar a libertação de uma tinta negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se utiliza perfume ou repelente de insectos na pele, assegure-se de que não entra em contacto com o computador de treino ou com o transmissor.*

**Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos podem provocar interferências.**

Para tentar resolver esse problema, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque o computador de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha o computador de treino nesta zona livre de interferências.

Se mesmo assim o Polar FT7 não funcionar, o equipamento poderá transmitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

## Resistência à água do computador de treino Polar FT7

**O Polar FT7 pode ser usado durante a prática da natação.** Para manter a resistência à água, **não prima os botões debaixo de água.** Para mais informações, visite http://www.polar.fi/support. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

| Inscrição na parte de trás da caixa | Características de resistência à água |
|---|---|
| Water resistant | Protegido contra salpicos, suor, chuva, etc. Não apropriado para nadar |
| Water resistant 30 m/50 m<br><br>WR 30M/ WR 50M | Apropriado para tomar banho e nadar. |
| Water resistant 100 m<br><br>WR 100M | Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar). |

## Resolução de problemas

**Se não sabe em que parte do menu está**, prima PARA TRÁS, sem libertar, até ser exibida a hora.

**Se não houver reacção a nenhum botão ou se o FT7 mostrar leituras invulgares, reinicie o computador de treino** premindo simultaneamente quatro botões (PARA CIMA, PARA BAIXO, PARA TRÁS e LUZ) durante quatro segundos. O mostrador poderá ficar em branco durante uns instantes. Prima OK e pouco depois será exibida a indicação: **Introduza as definições básicas**. Introduza a hora e a data. Premindo demoradamente PARA TRÁS o mostrador volta ao visor hora. Serão guardadas todas as definições, excepto a hora e a data.

**Se o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevado ou nulo (00)**, certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 m/3 ft e que a tira/eléctrodos têxteis do transmissor estão bem junto à pele, humedecidos, limpos e sem danos.

**Se não conseguir determinar a frequência cardíaca quando usar o vestuário desportivo**, tente usar a tira elástica. Se conseguir, o problema deve ser do vestuário. Verifique se as zonas dos eléctrodos estão limpas. Antes de lavar o vestuário, leia as instruções de lavagem. Se mesmo assim não conseguir medir a frequência cardíaca, contacte o vendedor/fabricante do vestuário.

**Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares**. Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

**Se a frequência cardíaca continuar irregular, apesar de se afastar da fonte de interferências**, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave mas, mesmo assim, consulte o seu médico.

**Se apesar das acções indicadas anteriormente a medição da frequência cardíaca não funcionar**, a pilha do transmissor poderá estar gasta.

Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG fazendo com que o transmissor não o detecte. Se for esse o caso,consulte o seu médico.

## Especificações técnicas

### Computador de treino FT7

| | |
|---|---|
| Tipo de pilha | CR1632 |
| Duração da pilha | Média de 11 meses (treino 1 h/dia, 7 dias/semana) |
| Temperatura de funcionamento | -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F |
| Tampa posterior | Poliamida |
| Material do bracelete | Poliuretano |
| Fivela do bracelete | Aço inoxidável em conformidade com a Directiva 94/27/UE e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele. |
| Precisão do relógio: | Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F. |
| Precisão da medição da frequência cardíaca | ± 1% ou ± 1 bpm, consoante o maior, em condições de estabilidade. |
| Resistência à água | 30m (Apropriado para tomar banho e nadar) |

### Transmissor WearLink+

| | |
|---|---|
| Tipo de pilha | CR 2025 |
| Duração da pilha | Em média 700 horas de utilização |
| Anel vedante da pilha | Anel vedante 20,0 x 1,0 Material FPM |
| Temperatura de funcionamento | -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F |
| Material do conector | Poliamida |
| Material da tira elástica | 35% Poliéster, 35% Poliamida, 30% Poliuretano |
| Resistência à água | 30m (Apropriado para tomar banho e nadar) |

**Valores limite**

| | |
|---|---|
| Cronómetro | 23 h 59 min 59 s |
| Frequência cardíaca | 15 - 240 bpm |
| Tempo total | 0 - 9999 h 59 min 59 s |
| Consumo calórico total | 0 - 999999 kcal/Cal |
| Contagem total das sessões de exercício | 65 535 |
| Ano de nascimento | 1921 - 2020 |

**Polar FlowLink e Polar WebSync 2.1 (ou mais recente)**

| | |
|---|---|
| Requisitos do Sistema: | PC MS Windows (2000/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0<br>Intel Mac OS X 10.5 ou mais recente |

O computador de treino FT7 utiliza, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:
- Avaliação OwnZone® para determinar os objectivos pessoais do dia para os limites de frequência cardíaca
- Transmissão codificada OwnCode®
- Cálculo OwnCal® pessoal de calorias
- Tecnologia WearLink® para medição da frequência cardíaca
- Transferência de dados FlowLink®

## Garantia Limitada Internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, ao abrigo das leis nacionais ou estatais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao vendedor, resultantes do contrato de venda/aquisição.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os consumidores que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/ecrãs rachados, partidos ou riscados, a tira elástica e o vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

## Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido pelos direitos incorpóreos da Polar Electro Oy conforme definidos nos seguintes documentos : FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI111215, EP0747003, US5690119. Outras patentes pendentes.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Este produto está conforme à Directiva 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.support.polar.fi.

O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva de dispositivos electrónicos para os produtos e para as pilhas e acumuladores.

Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

17938090.02 PRT C

12/2010